

Índice

Introducción.....	13
--------------------------	-----------

PARTE PRIMERA

Definición, evaluación y tratamiento de la obesidad

1. Definición y evaluación de la obesidad.....	17
1.1. Definición de la obesidad.....	17
1.2. Evaluación de la obesidad.....	17
2. Tratamiento eficaces para combatir la obesidad	21
3. Plan de intervención general en un caso de obesidad	25

PARTE SEGUNDA

Relación de sesiones en el proceso de intervención psicológica en obesidad

4. Sesiones de evaluación pretratamiento	31
4.1. Sesión 1. ^a : Concretando el motivo de consulta	31
4.2. Sesión 2. ^a : Continuación de la evaluación de descarte de alteraciones comórbidas ...	37
5. Sesiones para comunicar el análisis funcional y establecer los objetivos de la intervención.....	49
5.1. Sesión 3. ^a : aplicación de la primera propuesta de análisis funcional	49
5.2. Sesión 4. ^a : definición d los objetivos, elección de las técnicas a emplear y promoción de la motivaron para el cambio	55
6. Sesiones de tratamiento	65
6.1. Sesión 5. ^a : psicoeducación e inicio de la reestructuración cognitiva	65
6.2. Sesiones 6. ^a y 7. ^a : reestructuración cognitiva.....	70
6.3. Sesión 8. ^a . A 11. ^a : modificación de hábitos alimentarios.....	77
6.4. Sesiones 12. ^a a 14. ^a : modificación de hábitos vinculados a la actividad física	87
6.5. Sesión 15. ^a : promoción del autocontrol.....	95
6.6. Sesión 16. ^a : ruptura de cadenas conductuales	102
6.7. Sesiones 17. ^a y 18. ^a : promoción de habilidades sociales y actividades gratificantes	109

7. Sesiones de fin de tratamiento	119
7.1. Sesión 19.ª: educación de prevención de recaídas	119
7.2. Sesión 20.ª: terminación de la terapia	125

PARTE TERCERA

Seguimiento de un caso de obesidad

8. Sesiones de seguimiento	133
8.1. Facilitando el seguimiento durante la terapia.....	133
8.2. Acciones de seguimiento.....	134
8.3. Situaciones y retos que se pueden plantear durante el periodo de seguimiento y sus posibilidades soluciones	135
8.4. A modo de cierre	136
Anexos	137
Referencias bibliográficas	143